

## AIDE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 12/11/2018 à 21h17

Bonjour tout le monde, voila je me présente je m'appelle Marc, j'ai 23 ans et je suis alcoolique enfin d'après moi.

J'ai besoin d'aide je ne sais pas m'en passer pour oublier le mal que l'on ma fait étant jeune. Je n'est trouvé aucune solution mais avec ma fille et l'arrivée de la 2ème j'ai des idées noires qui commencent a arriver et ma consommations augmente de jour en jour.

### 3 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 13/11/2018 à 10h00**

Salut,  
Pourquoi tu précises 'd'après toi' ?  
Tes idées noires ? c'est quoi ?

---

**Profil supprimé - 13/11/2018 à 20h53**

Bonsoir Silent,

je ne suis pas psy mais tu as la réponse dans ton post....le mal qu'on t'a fait étant jeune et inconsciemment reproduire les mêmes erreurs avec tes enfants voilà sûrement ou peut-être la raison.

Quelqu'un de plus qualifié que moi ou expert en psychologie pourrait-il aiguillé Silent?

J'avais vu une phrase dans ce style: "Nous sommes le reflet de nos parents." un truc comme ça il me semble.

Merci pour vos réponses et courage à toi!

---

**Moderateur - 14/11/2018 à 10h08**

Bonjour Silent,

Si je vous comprends bien vous buvez pour oublier le mal qu'on vous a fait. "Boire pour oublier" est une raison qui est souvent avancée chez les personnes qui ont un problème avec l'alcool et qui ont vécu un traumatisme. L'alcool a en effet un effet anxiolytique et il anesthésie les sensations, les émotions.

Mais oublie-t-on vraiment avec l'alcool ? Pas vraiment et c'est même plutôt le contraire. Si l'alcool résout un problème immédiat en apportant une sorte de "bien-être" et un relâchement, il vous empêche aussi de digérer le traumatisme. Plus vous buvez, plus vous maintenez en l'état le souvenir du traumatisme que vous avez vécu. Pour prendre un image, c'est comme si vous grattiez une plaie avant qu'elle ne se referme : la plaie ne cicatrise jamais. C'est pour cela qu'avec l'alcool on n'oublie pas.

Vous n'oublierez jamais ce que l'on vous a fait mais vous pouvez le vivre différemment. Pour cela il faut pouvoir affronter, par exemple dans le cadre sécurisant et sécurisé d'une psychothérapie, ce que l'on vous a fait et les émotions négatives qui y sont associées. C'est un travail difficile et qui demande du courage. C'est au départ plus ingrat que boire de l'alcool mais à l'arrivée cela libère votre vie et cela vous permet de retrouver vos pleines capacités.

En ce moment au cinéma il y a le film "les chatouilles" qui a été réalisé par une femme qui a été victime d'un pédophile, un ami de la famille, lorsqu'elle était enfant. Une histoire absolument tragique mais qui montre aussi le parcours qu'elle a réalisé pour se sortir de ce traumatisme. On ne peut effacer ce que l'on a vécu mais on peut apprendre à ne plus être submergé par cela.

Notre service ce tient à votre disposition pour vous aider à trouver les voies qui vous permettront de trouver l'aide que vous recherchez. Il s'agit pour vous d'arrêter l'alcool et de trouver d'autres réponses à ce que l'on vous a fait. C'est possible, les aides existent. N'hésitez pas à appeler notre ligne d'écoute au 0 980 980 930 (appel non surtaxé, tous les jours de 8h à 2h).

Bien cordialement,

le modérateur.

---